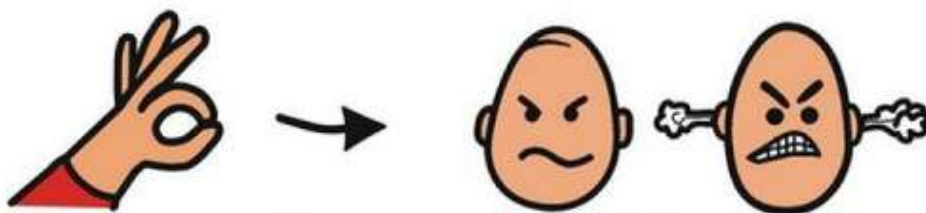


Как вести себя, когда я злюсь



Злиться - это нормально.

Каждый человек иногда испытывает чувство злости.

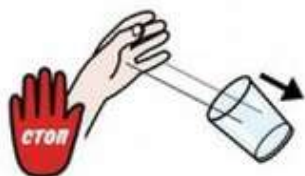
НО НЕЛЬЗЯ



причинять боль и вред СЕБЕ
(царапать и кусать себя,
биться головой)



причинять боль и вред ДРУГИМ ЛЮДЯМ
(царапаться, кусаться, плевать, драться)



швырять предметы



валяться на полу
и кричать



ругаться и оскорблять
других людей

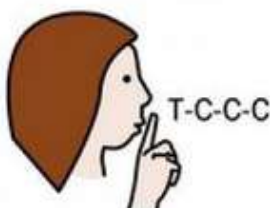


**Если я буду делать все эти вещи,
люди не захотят со мной общаться!**

ПРАВИЛЬНО



быть
доброжелательным



соблюдать
тишину



спокойно рассказать
о том, что чувствуешь



сделать что-нибудь
хорошее и доброе